INFOGRAFÍA 10: MERIENDAS SALUDABLES PARA NIÑOS Y NIÑAS

Tras las recomendaciones dadas por la OMS hace unas semanas sobre la restricción del consumo de carnes procesadas como los embutidos (salchichón, jamón york, chorizo etc), muchos son los padres y madres que se están replanteando las meriendas que dan a sus hijos e hijas. Espero que las siguientes recomendaciones ayuden a aclarar cuáles son los alimentos más y menos aconsejados para dar a los peques a la hora de la merienda y podamos tener la tranquilidad de darles los mejores alimentos que aseguren la dieta sana y equilibrada que los niños y niñas necesitan.

ALIMENTOS ACONSEJADOS

* Un lácteo (leche o yogur) y una fruta son la combinación perfecta para la merienda. La Asociación Española de Pediatría de Atención Primaria recomienda que los niños hasta tres años consuman lácteos enteros y, a partir de los tres años o si el pequeño tiene sobrepeso, optar por los semidesnatados o desnatados. La fruta se aconseja que la tomen con piel, siempre que esté bien lavada
* Un bocadillo elaborado con pan tradicional suele ser más nutritivo que uno con pan de molde. Además, el pan integral es una opción aún más saludable, que ayudará a los niños a acostumbrarse a su sabor desde temprana edad
* Un rico bizcocho casero es una alternativa más saludable para los pequeños que una pieza de bollería industrial (aporta la mitad de calorías y contiene menos grasa y azúcares)
* La AEP recomienda el consumo de los frutos secos (sin sal añadida) para los niños, aunque aconseja darlos molidos a los menores de tres años, por el riesgo de atragantamiento. Son ricos en fibra vitaminas y minerales y contienen grasas saludables
* Es mejor elegir jamón serrano o embutidos bajos en grasas (jamón york, jamón de pavo) que fiambres altamente procesados.

ALIMENTOS DESACONSEJADOS

* Bollería industrial. Un 34% de los niños de 6 años y un 46% de los de 12 años toman estos productos. Aunque es una de las opciones más cómodas para los padres, es también la menos recomendable.
* Lácteos industriales con alto porcentaje graso. Aunque un 94% de los menores ingiere lácteos en la merienda, el 76% lo hace en forma de flanes, natillas o batidos industriales, productos que contienen un alto porcentaje de grasa y que, por tanto, son desaconsejables en la dieta infantil.
* Bebidas azucaradas. Los zumos de frutas envasados y las bebidas gaseosas forman parte de la merienda de muchos niños. Este tipo de productos pueden poseer gran cantidad de azúcares y "contribuyen de manera importante al desarrollo de obesidad", explican estos expertos.

Ejemplos de meriendas saludables:

* Un yogur natural con un plátano, nueces y una cucharada de miel
* Un bizcocho casero de zanahoria y nueces y un vaso de leche
* Un bocadillo de jamón serrano, tomate y queso
* Un batido casero de pera y manzana, y una tostada con aceite de oliva y tomate
* Un bizcocho casero de plátano y un vaso de leche
* Crêpes de chocolate caseros con plátano y un vaso de leche
* Un bocadillo de aceite de oliva, tomate y jamón
* Un bocadillo de crema de cacahuete casera y una manzana

